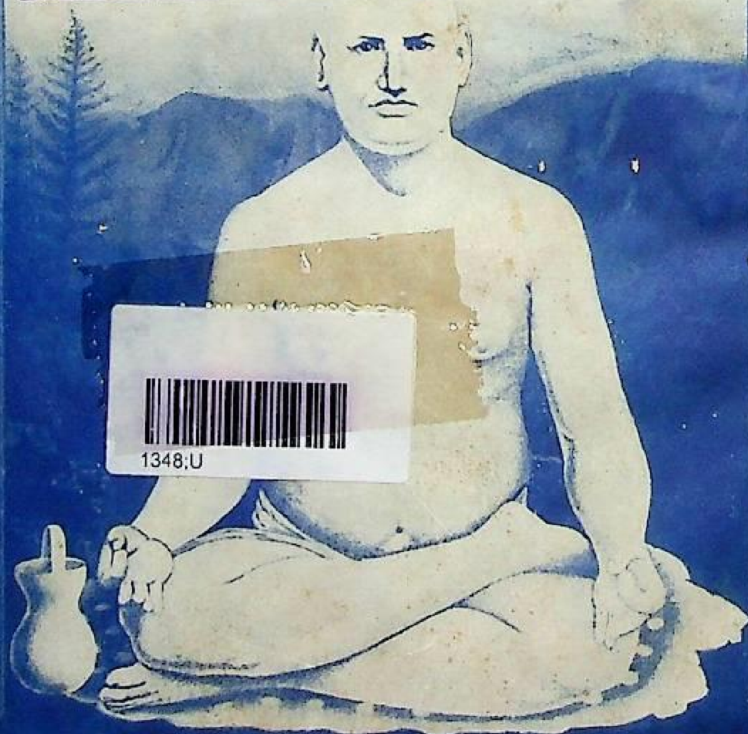

CHECKED
1973


1348:U

پرانایام



KALYAN DAS B. A.



1348

شاریرک - مانسک آتمک انتی کا بے دام اور مفید نسخہ

اوم

پرانایام

یعنی

حبس دم یا گہرے سانس

کی

فلاسفی - طریق عمل اور فوائد

از

ماسٹر کلیان داس صاحب بی اے سابق سیکنڈ ماسٹر ڈی اے وی ہائی سکول ملتان

پبلشر

نیو نیشنل بک ڈپو لوہاری دروازہ - لاہور

قیمت ۱۲ر

نوٹ:- اس کتاب میں درازئ عمر کے راز کھول کر بتلائے گئے ہیں۔

اوم

دیباچہ

پیارے پاٹھک گن! مجھے عرصہ دراز سے گہرے سانس (پرانایام) کی فلاسفی کے مطالعہ کرنیکا شوق رہا ہے۔ اس بارے میں بہت سا لٹریچر میری نظر سے گذرا ہوگا میں نے صرف مطالعہ تک ہی اپنی کوششوں کو محدود نہ رکھا۔ بلکہ میں نے جو کچھ اس مطالعہ سے حاصل کیا اُسے آزمایا۔ اور مفید پایا۔ بلکہ جن مترون اور عزیزوں کو گہرے سانس کی مشق کرنیکا مشورہ دیا انہوں نے بھی بعد تجربہ اس عمل کی تعریف کی۔ اور اسے بہت فائدہ بخش بیان کیا۔ مزید براں اگر کسی میٹنگ میں اس بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کیا تو سامعین نے انکو بہت پسند فرمایا بلکہ بعض دوستوں نے اصرار کیا کہ جو کچھ میں اسبارے میں جانتا ہوں اسکی اشاعت کر کے سرو سادھارن (عوام) تک اپنے خیالات کو پہنچاؤں۔ تا کہ خلق خدا کا بھی فائدہ ہو۔ اسلئے یہ چند اوراق ناظرین کی خدمت میں انکے کلیان کی نمت اس استدعا کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں کہ انکو غور سے پڑھیں ان پر عمل کریں اور فائدہ اٹھاویں یہ خاکسار آپکو یقین دلاتا ہے۔ کہ آپ پرانایام جس دم یا گہرے سانس کے عمل کو نہ صرف جسم کیلئے بلکہ من کیلئے بھی مفید اور فائدہ مند پائینگے۔ میری پرم دیالو پرماتما سے پرارتھنا ہے جس دیا بھاؤ سے آپنے ہمیں سانس لینے کے ایسے اُتم اعضا اور نیز ایسی اُتم سامگری (ہوا کا وسیع سمندر) دان دیئے ہیں۔ اسی کرپا بھاؤ سے ہمیں پریرنا کریں کہ ہم اس سیدھے سادھے لیکھ کو پوری توجہ سے پڑھیں اس پر وچار کریں۔ اور عمل کریں۔ اگر کسی بھائی کو میرے اس لیکھ سے فائدہ پہنچے۔ تو میں اپنی محنت اور پریشرم کو سپھل سمجھونگا۔ آپکا شبھ چنتک۔ داس کلیان

اوم

باب اوّل

زندگی اور سانس

جب ہم پرماتما کی پیدا کی ہوئی سرشٹی کے اندر عالم موجودات کی طرف دیکھتے ہیں اور سوچتے ہیں۔ تو معلوم کرتے ہیں۔ کہ کوئی بھی ایسا جاندار نہیں جس کو سانس لینے کی ضرورت نہ ہو۔ جب تک کوئی جاندار زندہ ہے۔ تب تک برابر سانس پر سانس لیتا رہتا ہے۔ جونہی سانس کی آمد و رفت بند ہوئی بس زندگی کا خاتمہ ہؤا۔ اسلئے ہندو شاستروں میں جاندار کو پرانی کہا جاتا ہے۔ اور پرانی ماتر سے تمام کے تمام زندہ جاندار مراد لئے جاتے ہیں۔

ایشور کی کائنات کے اندر کوئی بھی جاندار ہو۔ خواہ وہ عالم بالائی کے اندر ہوا میں پرواز کرنے والا ہو۔ یا زمین کی سطح کے اوپر رہنے والا ہو۔ خواہ پانی کے اندر سمندر یا دریا کی گہرائیوں میں بود و باش رکھنے والا ہو۔ یا کہ زمین کی مٹی کے اندر ہی رہ کر گذر اوقات کرنیوالا ہو۔ یا نباتات وغیرہ کے بیچ میں ہی رہکر پرورش پانے والا ہو۔ تمام جاندار اپنی زندگی کے لئے ہوا کے اوپر انحصار رکھتے ہیں۔ زمین کے اوپر یا ہوا میں رہنے والے جاندار جہاں منہ اور ناک کے ذریعہ

ہوا اندر لیکر سانس لیتے ہیں۔ وہاں پانی کے اندر رہنے والے بحری باشندے یعنی
مچھلیاں وغیرہ اس ہوا سے سانس لیتے ہیں۔ جو ہمیشہ پانی کے اندر گھُلی ہوئی یا ملی
ہوئی موجود رہتی ہے یہ بات کہ عام پانی کے اندر ہمیشہ ہوا موجود رہتی ہے۔ ایک
معمولی تجربہ سے ثابت ہو سکتی ہے مثلاً اگر دریا۔ تالاب۔ کنوئیں بارش وغیرہ کے معمولی
پانی کو جوش دیکر ٹھنڈا کر کے ایک زندہ مچھلی کو اس کے اندر چھوڑ دیں۔ تو ہم معلوم کرینگے
کہ وہ مچھلی تھوڑی ہی دیر میں مر جائیگی۔ حالانکہ بغیر جوش دیئے ہوئے معمولی پانی میں وہی
مچھلی بہت دیر تک زندہ رہ سکتی ہے۔ وجہ یہ ہے۔ کہ وہ ہوا جو پانی کے اندر گھلی
(Dissolved) ہوئی۔ موجود رہتی ہے۔ پانی کو اُبالنے سے نکل جاتی ہے۔ اور
ایسے پانی میں یعنی جوش دیئے ہوئے پانی میں ہوا کی عدم موجودگی ہی مچھلی کی موت کا سبب
ہے۔ بری اور بحری جانوروں کے سانس لینے میں صرف اتنا ہی فرق ہے۔ کہ جہاں
بری جانور ناک اور منہ وغیرہ کے ذریعہ سانس لیتے ہیں۔ وہاں بحری جانور اپنے گلپھڑوں
کے ذریعہ ہوا کو جذب کرتے ہیں آپ نے بارہا دیکھا ہوگا کہ جب کوئی مچھلی تیرتی
ہوئی آگے بڑھتی ہے تو وہ اپنا منہ پھاڑے ہوئے ایسا کرتی ہے۔ ایسا کرنے سے
پانی کی ایک رو اس کے منہ میں داخل ہو کر گلپھڑوں (gills) کے ذریعہ
باہر نکل جاتی ہے۔ اس کے گلپھڑوں کے اندر قادر مطلق پرماتما نے ایک ایسی
طاقت بخشی ہوئی ہے۔ کہ وہ پانی میں ملی ہوئی ہوا کو جذب کر لیتے ہیں۔ اور
پانی کو باہر نکال دیتے ہیں۔ ایسا ہی مٹی کے اندر رہنے والے کیڑے بھی اس

ہوا پر گذارہ کرتے ہیں۔ جو مٹی کے اندر موجود رہتی ہے۔ غرضیکہ تمام حیوانات ہوائی۔ بری۔ بحری وغیرہ بغیر ہوا کے یا یوں کہیئے بغیر سانس لینے کے زندہ نہیں رہ سکتے۔

عالم حیوانات کو چھوڑ کر جب ہم عالم نباتات کی طرف غور کرتے ہیں۔ تو وہاں بھی ہم یہی اصول کام کرتا ہوا دیکھتے ہیں۔ یعنی چھوٹے سے چھوٹے پودے سے لیکر بڑے سے بڑے شاندار درخت تک سب کے سب ہوا میں سانس لیکر ہی زندہ رہتے ہیں۔ لیکن ہماری طرح منہ اور ناک سے نہیں۔ بلکہ اپنے ہزاروں لاکھوں پتوں کے کروڑوں مساموں کے ذریعہ سے سانس لیتے ہیں۔ یعنی ہوا اندر لیتے اور باہر نکالتے ہیں۔ اور اس طرح اپنی زندگی قائم رکھتے ہیں۔ نہ صرف پودے اور درخت اپنے مساموں کے ذریعہ ہوا اندر لیتے ہیں بلکہ ہم بھی اپنی جلد کے کروڑہا مساموں کے ذریعہ ہوا اندر لیتے ہیں۔ گویا کہ ہماری تُچا یا جلد بھی ایک طرح سے سانس لینے کا کام بھی کرتی ہے۔

پس ہر ایک جاندار کے لئے سانس لینا ضروری ہے۔ جتنی مدت تک ہم زندہ رہتے ہیں۔ برابر سانس لیتے رہتے ہیں۔ اور مرتے دم تک ان سانسوں کی پھونکنی جاری رہتی ہے۔ پیدا ہوتے ہی ہم سانس لینے لگتے ہیں۔ اور ہمارا انجام بھی سانس کے خاتمہ پر ہی ہوتا ہے۔ گویا کہ سانس اور زندگی ایک دوسرے کے مترادف (ہم معنی) ہیں۔ کیونکہ ان میں ایسا گہرا تعلق ہے۔ کہ

ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کر سکتے۔ تمام زندگی کا انحصار سانس پر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب کوئی شخص مرجاتا ہے۔ تو ہم کہا کرتے ہیں۔ کہ فلاں شخص نے پران تیاگ دیئے۔ یعنی سانس لینا بند کر دیا ہے۔

دوسرا باب

انسانی فزیالوجی۔ سانس لینے کے اعضا کی ساخت

ہم پہلے باب میں دکھلا چکے ہیں۔ کہ زندگی کے قیام کیلئے سانس کی آمد و رفت اشد ضروری ہے۔ اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے لازم آتا ہے۔ کہ ایسے اہم مضمون کی طرف پوری توجہ دیکر ہم سانس لینے کے عمدہ اور باقاعدہ طریقے سیکھیں اور استعمال میں لادیں۔ لیکن اس سے پیشتر یہ مناسب معلوم ہوتا ہے۔ کہ سانس لینے کے جو عضو پروردگار نے ہمیں عطا کئے ہیں۔ ان کی ترکیب اور عمل یعنی Physiology and eschewistry وغیرہ کی بابت کچھ بحث کریں۔

سانس لینے کے عضو پھیپھڑے ہیں۔ اور یہ عضو انسان کے اعضا رئیسہ میں شمار کئے جاتے ہیں۔ پھیپھڑے تعداد میں دو ہیں۔ اور چھاتی کے اندر دل

کے اردگرد رکھے ہوئے ہیں۔ ایک دائیں طرف دوسرا بائیں جانب۔ دایاں
پھیپھڑہ بائیں پھیپھڑے کی نسبت بڑا ہے۔ اس لئے اس صانع مطلق نے دائیں
پھیپھڑے کو تین حصوں یا تہوں (Luaens) میں تقسیم کیا ہوا ہے۔ حالانکہ
بائیں پھیپھڑے کی طرف دو تہیں رکھی ہوئی ہیں۔ یہ پھیپھڑے اس مہان کاریگر
پرماتما نے بڑی حفاظت کے ساتھ ہڈیوں اور پسلیوں کے ایک پنجرے یعنی
پنجر کے اندر رکھے ہوئے ہیں۔ تاکہ یہ نازک اعضاء ہر قسم کی آفات
سے محفوظ رہ سکیں۔ یہ پسلیوں کا پنجر بالکل ایئر ٹائیٹ (Air-Tight)
ہوتا ہے یعنی اس پنجر اور پھیپھڑوں کے درمیان کوئی ہوا نہیں جا سکتی۔ یہ یاد رہے
کہ یہ پنجر گاؤدم (conical) شکل کا ہے۔ اوپر سے تنگ اور نیچے سے
زیادہ کشادہ۔ پنجر کی یہ گاؤدم ساخت سانس لینے میں بہت ہی ممد و معاون ثابت
ہوتی ہے۔ جیسا کہ ہم آگے چل کر بتائینگے۔

یہ پھیپھڑے ایک لمبی نلی کے ذریعے سے جسکو انگریزی میں (Joint Pipe)
کہتے ہیں منہ اور ناک کے سوراخوں کے ساتھ ملے ہوئے ہیں تاکہ جو ہوا منہ اور
ناک کے وسیلے سے اندر داخل ہو۔ وہ پھیپھڑوں میں بخوبی پہنچ سکے۔ اس نلی
(wind pipe) کی بناوٹ اور طریق عمل بھی عجیب ہیں۔ اور عجیب کاریگر کی
عجیب کاریگری کو آشکارا کرتے ہیں۔ اس نلی کے اندر نہایت ہی باریک بال
سے سیلیا (celiad) لگے ہوئے ہیں۔ اور ہمیشہ رات دن حرکت

کرتے رہتے ہیں۔ اور ساتھ ہی ان بالوں کے اوپر ایک قسم کا رقیق مادہ ٹپکتا رہتا ہے۔ یہ بال اور یہ رقیق مادہ اس دانا خالق نے اس لئے مہیا کر رکھے ہیں۔ کہ جو گرد و غبار کے ذرے ہوا کے ساتھ کسی طرح سے اندر داخل ہو جاویں۔ وہ پھیپھڑوں کے اندر جا کر کسی قسم کی خرابی نہ کریں۔ بلکہ راستے میں ہی ان لعاب بھرے بالوں (ciliea) سے روک لئے جاویں۔

ہمارے پھیپھڑے اسفنج (Sponge) کی مانند لچکدار تھیلے ہیں جن میں نہایت ہی باریک۔ بال سے بھی باریک ترنلیوں (ایسی نلیوں کو انگریزی میں (capillaries) کہتے ہیں) کا ایک جال سا بنا ہوا ہوتا ہے اور سروں پر آخیر میں باریک نلیاں بہت سے بیشمار خانوں (Aircells) میں ختم ہو جاتی ہیں۔ ان خانوں (air cells) کی دیوار میں ایک نہایت ہی باریک اور نازک جھلی سی بنی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس جھلی کے باہر فاسد مرکبات سے لدا ہوا خون جو کہ سارے جسم سے دورہ کرتا ہوا صاف ہونے کیلئے پھیپھڑوں میں آتا ہے۔ موجود ہوتا ہے۔ ادھر جھلی کے اس طرف کے خانوں (air cells) میں صاف ہوا کا آکسیجن خون کے فاسد مرکبات کے کاربن اور ہائیڈروجن کیساتھ کیمیائی طور پر ملکر خون کو پاک اور صاف کر دیتا ہے۔ فاسد مرکبات سے لدی ہوئی ہوا تو سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں سے باہر نکل جاتی ہے۔ اور شدھ کیا ہوا صاف خون پھر دل

کی طرف چلا جاتا ہے۔ اس لئے خون جو پھیپھڑوں کی طرف آتا ہے۔ اسکی رنگت ذرا سیاہی مائل ہوتی ہے۔ کیونکہ اس میں فاسد مرکبات۔ جو کہ خون جسم کے مختلف حصوں سے دورہ کرتا ہؤا اپنے ساتھ لاتا ہے۔ ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ خون جو تمام جسم میں ہر وقت دورہ کر رہا ہے۔ جس جس مقام یعنی جسم کے جس جس حصہ سے گذرتا ہے۔ اس کے ناکارہ اجزاء کو لے لیتا ہے اور اپنے تازہ اور کار آمد اجزاء ان کی جگہ چھوڑتا جاتا ہے۔ لیکن وہ خون جو شدھ (صاف) ہو کر پھیپھڑوں سے دل کی طرف آتا ہے۔ اس کا رنگ چمکیلا سُرخ ہوتا ہے۔

تیسرا باب

سانس لینے کا قدرتی رستہ

جیسا کہ ہم پہلے بتا چکے ہیں۔ تمام پراؔنی ماتر۔ خواہ وہ انسان ہوں۔ خواہ حیوان یا حشرات الارض ہوں۔ خواہ آبی ہوں۔ ہوا میں پرواز کرنے والے ہوں یا خشکی پر رہنے والے ہوں۔ سب کا آدھار پران ہیں۔ یعنی سب کے سب سانس لیکر ہی زندہ رہتے ہیں۔ لیکن یہ نہیں کہا جا سکتا۔ کہ سب کے سب پرانی ٹھیک

طریقہ سے سانس لیتے ہیں۔حیوانات کی بابت تو ہم نہیں کہہ سکتے کہ وہ ٹھیک طریقہ سے سانس نہیں لیتے۔لیکن حضرت انسان کی بابت پورے وشواس سے اور ٹھیک طور پر یہ کہا جاسکتا ہے۔کہ ہم میں سے بہت کم آدمی سانس لینے کا ٹھیک طریقہ جانتے ہیں۔اور جو جانتے بھی ہیں۔ان میں سے بہت تھوڑے اس پر عمل کرتے ہیں۔حیوانات کی بابت ہم اس واسطے نہیں کہہ سکتے۔کہ حیوان عموماً اپنی عقل حیوانی (Instinct) کے ذریعہ اپنے تمام کام کرتے ہیں۔لیکن انسان کا بچہ ہمیشہ تجربہ سے اور تعلیم سے ہی بہت کچھ سیکھتا ہے۔عقل حیوانی کو واضح کرنے کے لئے چند ایک مثالیں آپ کے پیش نظر کی جاتی ہیں۔ مثلاً گائے کا بچھڑا پیدا ہوتے ہی چلنے پھرنے لگ جاتا ہے۔دودھ پلانے والے جانوروں کے بچے بغیر کسی تعلیم کے اپنی ماں کے تھنوں سے دودھ چوسنے لگ جاتے ہیں۔انسان کا بچہ بھی ایسا ہی کرتا ہے۔اور یہ بات اس میں بھی عقل حیوانی بہت حد تک بڑھی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔چلنا پھرنا۔ اڑنا کھانا پینا۔تیرنا۔گھونسلا بنانا وغیرہ ان کو بہت حد تک عقل حیوانی یعنی (Instinct) ہی کراتی ہے۔بعض شوقین لوگ مرغابیوں کے انڈے چرالاتے ہیں۔اور مرغی کے نیچے دے دیتے ہیں۔مرغی اپنے انڈوں کے ساتھ مرغابی کے ان انڈوں کو بھی سہتی ہے۔تو مقررہ وقت پر مرغابی کے انڈوں سے بھی بچے نکل آتے ہیں۔اور مرغی کے بچوں

کے ساتھ اپنی فرضی ماں کے پیچھے پیچھے پھرنے لگتے ہیں۔ اتفاقاً اگر کوئی پانی کا تالاب وغیرہ آگے آجائے۔ تو مرغی کے اصلی بچے پانی کی طرف جانے سے پرہیز کرتے ہیں بلکہ ڈرتے ہیں۔ لیکن مرغابی کے بچے جنکی سرشت میں ہی پانی پر تیرنا شامل ہے۔ باوجود اپنی فرضی ماں (مرغی) کے منع کرنے اور پر مار کر پانی سے پرے ہٹانے کے وہ مرغابی کے بچے پانی کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ اور بھاگے بھاگے جاتے ہیں۔ بلکہ موقعہ پاکر پانی میں کود پڑتے ہیں۔ اور تیرنے لگ جاتے ہیں (فرضی) ماں بچاری کنارے پر کھڑی حیران رہ جاتی ہے۔ یہ ہے عقل حیوانی کی کارگذاری خیر انسان کا بچہ بہت کچھ سکھانے سے ہی سیکھ سکتا ہے۔ اس لئے انسان کی بابت ایک دانا نے بجا طور پر کہا ہے۔ کہ سب انسان سانس تو لیتے ہیں لیکن سب ٹھیک طور پر سانس نہیں لیتے۔

سانس لینے کا قدرتی راستہ ناک ہے۔ مگر بہت سے آدمی غلط راستہ یعنی منہ سے سانس لیتے ہیں۔ جو کہ مضر صحت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ قدرت نے منہ کھانے پینے اور بولنے کے لئے تجویز کیا ہے۔ اور ناک سانس لینے اور سونگھنے کے لئے۔ اسی لئے ناک کے اندر بال (cilia) اور لعاب دار جھلی مہیا کی گئی ہے۔ تاکہ وہ ٹھوس ذرات۔ بکٹیریا۔ جرم۔ اور صحت کو نقصان پہنچانے والے اجزا جو ہوا میں بے شمار تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ اور ادھر ادھر اڑتے پھرتے ہیں۔ وہ ناک کے بالوں اور لعاب

سے رک جاویں۔ اور پھیپھڑوں کے نازک نلیوں اور خانوں میں جاکر کسی قسم کی خراش اور بدامنی پیدا نہ کرسکیں۔ لیکن یہ بات منہ کے ذریعہ سانس لینے سے نہیں ہوسکتی۔ منہ کے ذریعہ سانس لیا جاوے تو ہوا اپنی تمام غلاظت سمیت اندر داخل ہوجاتی ہے اور صحت کو نقصان پہنچاتی ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ اگر سانس ناک کے راستہ لیا جاوے۔ تو ہوا ایک لمبے راستہ سے گذر کر ہوا کی نلی (wind pipe) میں جاتی ہے۔ اور اس طرح پر ہوا کا درجہ حرارت (Temperature) قریب قریب جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہوجاتا ہے۔ اور ایسی ہوا پھیپھڑوں کو کچھ نقصان نہیں پہنچاتی لیکن اگر سانس منہ کے راستہ لیا جاوے۔ تو سردی میں سرد ہوا اور گرمی میں گرم ہوا اندر جاکر نرم و نازک اعضاء کو پھیلنے اور سکڑنے سے نقصان پہنچاتی ہے اس لئے لازم آیا۔ کہ سانس ہمیشہ ناک کے راستے لینا چاہیئے۔ اور منہ کے راستہ سے سانس لینے کی عادت ہرگز نہ ڈالنی چاہیئے۔ اگر آپ کسی شخص کو منہ کے راستہ سانس لیتے ہوئے دیکھیں۔ اور خاصکر سوتے وقت منہ کھول کر سانس لیتا ہؤا دیکھیں تو یقین کریں۔ کہ اس شخص کے سانس لینے کے اعضاء (Organs) میں ضرور کچھ نقص ہے۔



چوتھا باب

مواد فاسد یا فاسد مرکبات

وہ آنند مئے پرماتما سرشٹی کے رچتا خود بھی سکھ کے سروپ ہیں۔ اور اپنی مخلوق یعنی اپنی پرجا اور سنتان کو بھی سُکھی دیکھنا چاہتے ہیں۔ وہ آنند کے ان گھٹ بھنڈار ہیں اور ان کی سوبھاوک خواہش ہے۔ کہ ہم ان کی پرجا بھی سکھی ہوں۔ اور اپنی زندگی سکھ سے بسر کریں۔ اسلئے انہوں نے ہمارے ارد گرد تمام سکھ کی سامگری مہیا کر رکھی ہے۔ جہاں یہ وایو۔ جل اکاش۔ اگنی۔ پرتھوی (پانچ عناصر) اور ان کے مرکبات ہمارے کلیان کیلئے ہمیں دے رکھے ہیں۔ وہاں ہمارے جسم بھی اس قسم کے بنائے گئے ہیں۔ کہ ہم ایشوری نیموں (قوانین قدرت) پر چلتے ہوئے سکھ کو حاصل کر سکیں۔ اگر ہم دکھ اور تکلیف اٹھاتے ہیں۔ اگر ہم بیمار ہوتے ہیں تو یہ ہمارا اپنا ہی قصور ہے۔ ہر ایک معلول کی کوئی نہ کوئی علت ہوتی ہے۔ کوئی کاریہ بنا کارن کے نہیں ہو سکتا۔ انسان کے بیمار ہونے اور دکھ اٹھانے کا بھی کارن ہے۔ تمام وئید۔ حکما۔ اور ڈاکٹر صاحبان اس بات پر متفق ہیں۔ کہ تمام قسم کی بیماریوں کی جڑھ یا علت غائی۔ جسم کے اندر فاسد مواد یا گندہ مادہ

(Foreign matter) کی موجودگی ہے۔ جب یہ مواد فاسد یعنی گندہ مادہ جسم کے اندر جو عضو زیادہ کمزور ہوتا ہے۔ یہ مواد فاسد اسکی طرف زیادہ رجوع کرتا ہے۔ یہی مواد فاسد اگر جوڑوں میں اکٹھا ہو جائے۔ تو گنٹھیا کی بیماری پیدا کر دیتا ہے۔ اگر سر کی طرف رجوع کرے۔ تو انسان سر درد وغیرہ میں مبتلا ہو جاتا ہے اگر معدے یا آنتوں میں اس کا اجتماع ہو جاوے۔ تو پیٹ کے اندر درد قولنج دست پیچش یا قے وغیرہ کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ اگر خون میں اس خراب مادہ کا ظہور ہو تو بخار کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ آنکھوں کا دکھنا۔ کان کا درد نزلہ زکام وغیرہ سب مواد فاسد کے اجتماع کی علامات ہیں۔ اگر یہ مواد پھیپھڑوں میں جمع ہونے لگے۔ تو کھانسی یا ٹپ دق کا عارضہ ہو جاتا ہے حتیٰ کہ تمام کی تمام بیماریاں اس مواد فاسد کا کرشمہ ہیں۔ جونہی یہ گندہ مادہ جسم کے کسی حصہ میں جمع ہونا شروع ہوتا ہے اس میں خمیر یعنی (Fermentation) اٹھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور موجب تکلیف کا ہوتا ہے۔ لیکن قدرت یا طبیعت ہر وقت اس مواد فاسد کے دور کرنے میں کوشاں رہتی ہے طبیعت جہاں تک اس سے ہو سکتا ہے۔ اس کو ہر ممکن طریقہ سے دفع کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ اگر یہ مادہ معدہ کے اوپر کے اوپر حصہ میں ہو۔ تو قے وغیرہ کے ذریعہ اسے دفع کیا جاتا ہے۔ اگر اس کا اجتماع آنتوں وغیرہ میں ہو۔ تو دستوں کے ذریعہ سے طبیعت آنتوں کو صاف کرنا چاہتی ہے اگر جلد کی بیرونی سطح

ہیں یہ مادہ زور کرے تو پھوڑے پھنسیاں وغیرہ نکل آتی ہیں۔ تاکہ ان کی راہ یہ مادہ باہر نکل جاوے۔ اگر خون میں یہ مادہ جمع ہونا شروع ہو۔ تو قدرت جسم کی بھٹی کو زیادہ گرم کر کے یعنی جسم کی آگ زیادہ تیز کر کے اس مواد فاسد کو جلا کر دور کرنا چاہتی ہے۔ اور اسی لئے ایسی بیماریوں میں بخار (temperature) بڑھ جاتا ہے۔ پھیپھڑوں میں جمع ہونے کی حالت میں اس مادہ کو کھانسنے سے دفع کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ گویا کہ فاسد مادہ اور طبیعت کے درمیان ایک لگاتار جنگ ہوتی رہتی ہے۔ ہم کو بھی چاہئے۔ کہ اس جنگ میں ہم بھی اپنا فرض ادا کریں۔ اور قدرت کی مدد کریں۔ تاکہ وہ یعنی طبیعت اس مردار مادۂ فاسد کو جسم کے باہر نکالنے میں کامیاب ہو سکے۔ برخلاف اس کے اگر ہم اس فاسد مادہ کو جسم میں جمع ہونے دیں۔ یا اس کے جمع ہونے میں مددگار بنیں۔ تو۔ ہم اپنے پاؤں پر آپ کلہاڑا مارنے والے بنینگے۔

ہمارے پھیپھڑے رات دن جنم سے لیکر مرن پریَنت ان فضلات یعنی فاسد مرکبات کو باہر نکالنے میں لگے رہتے ہیں۔ اور صاف ہوا کے سیون سے خون کو اور اس کے ذریعہ سارے جسم کو صاف کرنے کے کام میں لگے رہتے ہیں۔ اس لئے لازم آتا ہے کہ ہم بھی سانس ویسے طریقہ سے اور ایسے باقاعدہ طور پر لیا کریں۔ کہ پھیپھڑے اس صفائی کے کام کو بخوبی سرانجام دینے کے قابل ہوں۔ اور پھیپھڑے اس صفائی کے کام کو بخوبی سرانجام دینے

کے قابل ہوں۔ اور پھیپھڑوں کا ہر ایک حصہ اس صفائی کے کام یعنی مواد فاسد کو باہر نکالنے کے کام میں کارآمد و ممد ہو سکے۔ تاکہ مواد فاسد جسم میں نہ رہ سکیں اور نہ ہماری تکلیف کا موجب ہوں۔

پانچواں باب

سانس لینے کی سامگری یعنی ہوا اور اسکے اجزاء

ہم دیکھ چکے ہیں۔ کہ زندگی کو قائم رکھنے کیلئے سانس کسقدر ضروری ہیں جہاں پرماتمانے سانس لینے کے ایسے اُتم اور عمدہ اعضا ہمیں عطا کئے ہیں۔ وہاں سانس لینے کے سامان بھی ایسی فیاضی اور دریا دلی سے ہم کو دان دے رکھے ہیں کہ ان کی بابت سوچنے اور بچارنے سے کائنات کے اس مالک کی کاریگری اور مہربانی پر قربان ہونے کو جی چاہتا ہے کسی نے سچ کہا ہے۔ ع

خدا ہونے کے لائق انتظام کبریائی ہے۔

ہماری زندگی کے قیام کیلئے خوراک۔ پانی۔ ہوا۔ وغیرہ ضروری چیزیں ہیں اشیاء خورد و نوش کے مقابلے میں ہوا ہزار گنا زیادہ ضروری ہے۔

خوراک کے بغیر ہم کافی عرصہ زندہ رہ سکتے ہیں - اور پانی کے بغیر بھی چند ایک دن گذارہ ہو سکتا ہے - لیکن ہوا کے بغیر تو منٹوں میں ہی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے - جونہی ہوا اندر جانے سے رُکی - سانس بند ہوا - بس موت سے دو چار ہوئے - اس میں شک نہیں کہ پرماتما نے ہماری خوراک کے سامان کافی مقدار میں مہیا کر دیئے ہیں - اور شرب و نوش کا سامان بھی اپنی فیاضی سے باافراط پیدا کر رکھا ہے لیکن جس افراط سے سانس لینے کی سامگری یعنی ہوا ہمارے ارد گرد پردان کر رکھی ہے اس کے مقابلہ میں خورد و نوش کی افراط ہیچ ہے - ہوا کا ایک بے پایاں سمندر ہمارے ارد گرد - دائیں - بائیں آگے پیچھے اوپر نیچے پھیلا رکھا ہے - اور وہ بھی اس خوبی کے ساتھ - کہ بغیر کسی تکلیف کے جسقدر ہوا کی ہمکو ضرورت ہو - ہر وقت بغیر کسی روک ٹوک کے ہم اپنے استعمال میں لا سکتے ہیں - اور اس سے اپنے جیون کا نرواہ کر سکتے ہیں - خوراک حاصل کرنے کیلئے ہمیں کچھ نہ کچھ قیمت خرچ کرنی پڑتی ہے - پانی گو ایک بے درم چیز ہے - مگر پھر بھی کہیں کہیں اور کسی کسی موقعہ پر پانی کی بھی قیمت دینی پڑ جاتی ہے - لیکن اسکی فیاض و لی مہاں دانی کی اوودارتا اور فیاضی پر تو نگاہ کرو کہ ہوا جیسی ضروری چیز ہر فرد بشر کو بغیر ایک کوڑی خرچ کرنے اور بغیر کسی تکلیف اٹھائے کے مفت مہیا کر رہا ہے - کسی زبردست کا یہ ادھیکار یا اختیار نہیں - کہ اس نہایت ہی ضروری چیز سے محروم کر سکے -

ماہران سائنس نے اندازہ لگایا ہے۔ کہ یہ کرۂ ہوائی یعنی ہوا کا سمندر سو ڈیڑھ سو میل کی اونچائی تک پھیلا ہوا ہے۔ اور ہوا کی ترتیب اور اس کے اجزا بھی سائنس دانوں نے معلوم کئے ہیں۔ اس میں تقریباً ۲۱ فیصدی آکسیجن ۷۹ فیصدی نائیٹروجن ہزار میں چار حصہ کاربونک ایسڈ گیس۔ کچھ آبی بخارات اور ٹھوس مادہ کے ذرات اور امونیا وغیرہ شامل ہیں۔ جنکی مقدار مختلف جگہوں میں اور مختلف اوقات میں مختلف ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ اور بھی کئی چیزیں تھوڑی تھوڑی مقداروں میں کرۂ ہوائی کے اندر پائی جاتی ہیں۔ ہوا کے تمام اجزا میں سے آکسیجن گیس اور کاربانک ایسڈ گیس ہمارے مطلب کیلئے خاص اہمیت رکھتے ہیں۔

آکسیجن ایک قسم کی مفرد گیس ہے۔ جو بہت سی غلاظتوں کو صاف کرتی ہے چیزوں کے جلنے میں ممد ہوتی ہے۔ تمام حیوانات وغیرہ کے سانس لینے میں کارآمد ہوتی ہے۔ اور کاربونک ایسڈ گیس وہ اشدھ (ناصاف) مرکب گیس ہے۔ جو حیوانات کے سانس لینے۔ چیزوں کے گلنے اور سڑنے سے پیدا ہوتی ہے۔ ہم اشدھ۔ وایو (صاف ہوا) کو جس میں آکسیجن کی کافی مقدار شامل ہوتی ہے۔ سانس کے ذریعہ اندر لیکر پھیپھڑوں میں لے جاتے ہیں۔ وہاں یہ آکسیجن جسم کے طرح طرح کے فضلات کے ساتھ ملکر خون کو صاف کرتی ہے جو ہوا ہم سانس کے ذریعہ باہر نکال لیتے ہیں۔ اس میں آکسیجن بہت کم ہوتی ہے اور کاربونک ایسڈ گیس کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے اسطرح ہم سانس لینے سے لگاتار ہوا کو اشدھ یا ناپاک کرتے رہتے ہیں

مثلاً ایک بند کمرے کے اندر بہت سے انسانوں یا حیوانوں کا کافی دیر تک اجتماع ہو تو اس کمرے کی ہوا گندی ہو کر تنفس کے ناقابل بن جاتی ہے۔ اسی لئے تو داناؤں نے کہا ہے۔ کہ ہمیشہ شدھ اور کھلی ہوا کا سیون کرنا چاہیئے۔ اگر قدرت کیطرف سے ہوا کو صاف کرنیکا انتظام نہ کیا ہوا ہوتا تو اسکاربونک ایسڈ گیس کی گندگی ہوا میں اکٹھی ہوتی ہوئی ہوا کو سانس لینے کے ناقابل بنا دیتی۔ کیونکہ اگر ہوا میں دس فیصدی کاربونک ایسڈ گیس بھر جاوے۔ تو اس میں کوئی پرانی زندہ نہیں رہ سکتا۔ لیکن اس عجیب اور دانا کاریگر نے اس نقص کو دور کرنے کیلئے ایک اور قسم کے اجسام جاندار پیدا کر رکھے ہیں۔ یعنی درخت اور پودے۔ جو کاربونک ایسڈ گیس کو جذب کر کے اور اسکو پھاڑ کر کے کاربن کو اپنے اندر اپنی خوراک کے لئے رکھ کر اشدھ وایو (آکسیجن) کو باہر نکال دیتے ہیں۔ اور اس طرح سے زندگی کے اس سمندر یعنے کرہ ہوائی میں آکسیجن گیس کی کافی مقدار قائم رہتی ہے۔ اور پرانی ماتر کے سانس لینے میں ممد اور کار آمد ہوتی ہے۔



چھٹا باب

سانس لینے میں اعضاء کی حرکت اور ہوا کی مقدار

دوسرے باب کے اندر سانس لینے کے اعضاء کی ساخت اور جائے کا بیان کرتے وقت ہم دیکھ چکے ہیں۔ کہ ہمارے پھیپھڑے ایک ایرٹائیٹ [illegible] گاؤدم پنجرے کے اندر پوری حفاظت سے رکھے ہوئے ہیں۔ اب ہم اس باب میں یہ د کی کوشش کرینگے کہ سانس لیتے وقت یہ اعضاء کیا کیا حرکت اور عمل کر ہیں۔ اور کہ گہرے سانس ([illegible]) اور معم سانس کے ([illegible]) طریق عمل میں کیا فرق

جونہی ہم سانس اندر کھینچا یا لینا چاہتے ہیں پسلیوں کا وہ گاؤدم پنجرہ اندر پھیپھڑے رکھے ہوئے ہیں اور جسکی بابت ہم اوپر اشارہ کر چکے ہیں۔ خاص پٹھ ([illegible]) کے ذریعہ اوپر کی طرف اٹ ہے۔ اور پیٹ کا نچلا حصہ ([illegible]) نیچے کی طرف د جاتا ہے۔ ان دو حرکات سے دو جگہ ([illegible]) جسمیں پھیپھڑ رکھے ہوئے ہیں۔ فراخ ہو جاتی ہے جوں جوں وہ غار ([illegible])

1348

ہوتی جاتی ہے، توں توں پھیپھڑوں کے اندر قدرتی طور پر ہوا داخل ہونے لگ جاتی ہے۔ کیونکہ قدرت خلا کو پسند نہیں کرتی (nature abhors vacuum) پھیپھڑوں کی لچکدار تھیلیوں کو جونہی پھیلنے کی گنجائش ملتی ہے۔ ہوا ان کے اندر داخل ہو جاتی ہے۔ یعنی ناک یا منہ کے سوراخوں میں سے گذر کر ہوا کی نالی (trachea) میں سے ہوتی ہوئی پھیپھڑوں کی باریک نالیوں (capillaries) میں سے گذرتی ہوئی۔ ہوا پھیپھڑوں کے خانوں (air cells) میں پہنچ جاتی ہے۔ اور اسجگہ جیسا کہ ہم اوپر کہہ چکے ہیں۔ باہر سے آئی ہوئی ہوا کا آکسیجن خون کے کاربن اور ہائیڈروجن وغیرہ کے ساتھ ملکر کاربن ڈائی اکسائیڈ اور بخارات کی صورت میں سانس کو باہر نکالتے وقت پھیپھڑوں سے۔ پھر ان ہی راستوں سے الٹا باہر آتا ہے۔ سانس کو باہر نکالتے وقت پسلیوں کا پنجر نیچے آ جاتا ہے۔ اور پیٹ (diaphragm) اوپر اٹھتا ہے جس سے پھیپھڑوں کی جگہ (cavity) تنگ ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ ہڈیوں کا پنجر گاؤدم شکل کا ہے۔ اور اوپر سے اسکا دائرہ بہ نسبت نیچے کے تنگ ہے۔ اس لئے پھیپھڑے دب جاتے ہیں۔ اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

یہ بھی یاد رہے کہ آکسیجن اور کاربن وغیرہ کا تبادلہ (exchange) ایک باریک سی نازک جھلی کے آر پار ہوتا ہے۔ جسکا اشارہ پہلے بھی ہو چکا ہے جب کبھی یہ جھلی پھٹ جاتی ہے۔ تو پھیپھڑوں سے خون آنے لگ جاتا ہے۔

اب دیکھئے کہ جبس دم یعنی گہرے سانس لینے میں معمولی سانس لینے (shallow breathing) کی نسبت پھیپھڑے صفائی کے کام کو کتنا کچھ زیادہ کرتے ہیں۔

ایک معمولی انسان کے پھیپھڑوں میں اتنی گنجائش ہوتی ہے۔ کہ عام طور پران میں کوئی دو سو مکعب انچ ہوا اندر بھری رہتی ہے۔ اس ہوا کو انگریزی میں (stationary air) کہتے ہیں۔ اب معمولی طور پر سانس لینے (shallow breathing) میں بیس تیس مکعب انچ ہوا پھیپھڑوں کے اندر جاتی ہے۔ اور اتنی ہی ہوا باہر نکلتی ہے اس ہوا کو (tidal air) کہتے ہیں اس ہوا میں آکسیجن صرف چار سے چھ مکعب انچ ہوتا ہے۔ گہرے سانس میں اگر ہوا زور کے ساتھ باہر نکالی جاوے تو تقریباً سو سوا سو مکعب انچ ہوا باہر نکل سکتی ہے۔ اسکو (supplemental air) کہتے ہیں۔ باقی تقریباً سو مکعب انچ ہوا پھیپھڑوں میں رہ جاتی ہے جو کہ (residual air) کے نام سے نامزد کی جاتی ہے۔ لیکن پرانا یام یعنی جبس دم میں اگر ہم زور کے ساتھ ہوا اندر لے جائیں گویا کہ پھیپھڑوں میں ٹھونس ٹھونس کر ہوا بھریں تو تقریباً سوا تین سو مکعب انچ ہوا پھیپھڑوں کے اندر سما سکتی ہے کیونکہ پھیپھڑے اسفنج کی مانند بہت ہی لچکدار ہیں۔ پس گہرے سانس لیتے ہوئے ہم ۳۰ مکعب انچ بلکہ زیادہ ہوا اندر لے جا سکتے ہیں۔ اور باہر نکال سکتے ہیں۔ حالانکہ عام طور پر سانس لینے میں

ہم صرف ۳۰ مکعب انچ ہوا اندر داخل کرتے اور باہر نکالتے ہیں۔ اس لحاظ سے گہرے سانس لینے میں معمولی سانس لینے کے مقابلہ میں $\frac{۱۳۰}{۳۰} = ۴\frac{۱}{۳}$ گنا زیادہ ہوا پھیپھڑوں کے اندر جاکر کام کرسکتی ہے۔ اور اتنا ہی زیادہ ہمارے خون کو صاف کرسکتی ہے۔ لہٰذا گہرے سانس یعنی پرانا یام یا حبس دم میں صفائی کا کام چار پانچ گنا بڑھ جاتا ہے۔ اور صاف ہوا کا آکسیجن پھیپھڑوں کے کونے کونے میں پہنچکر صفائی کا کام خوب اچھی طرح سے کرتا ہے۔ اگر ہوا کی اس زیادہ مقدار یعنی گہرے سانس کی ہوا کو ہم حسب مقدور یا حسب مشق زیادہ دیر تک اندر رکھیں۔ تو سونے پر سوہاگہ کا کام ہوتا ہے اور صفائی کا کام بہت دیر تک ہوتا ہوا خون کو خوب ہی صاف کردیتا ہے جبکہ عام طور پر سانس لینے یعنی

میں پھیپھڑوں کے صرف اوپر والے حصے ([illegible]) ہی تک ہوا پہنچتی ہے اور صرف وہ حصے ہی صاف ہوتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی گہرائی میں جو حصے ہیں۔ ان تک ہوا نہیں پہنچتی۔ اور نہ ہی ان پر کوئی اثر ہوتا ہے۔ بلکہ ان نچلی تہوں میں مواد فاسد جمع ہوتا ہوتا طرح طرح کی بیماریوں کا موجب بنتا ہے۔



ساتواں باب

پرانایام یعنی حبس دم کا اثر مختلف اعضا جسمانی پر

ہم پچھلے صفحوں میں ظاہر کر چکے ہیں۔ کہ فاسد مرکبات ہی تمام جسمانی بیماریوں کی جڑ ہیں۔ اور دماغ بھی اعضاء رئیسہ میں سے ایک ہے اسلئے مواد فاسد کا اثر دماغ پر بھی ہوتا ہے اور ضرور ہوتا ہے۔ لہذا یہ کہنا بیجا نہ ہوگا۔ کہ تمام شاریرک اور مانسک خرابیوں کی جڑ یہی فاسد مادہ ہے اور ہم یہ بھی واضح بلکہ ثابت کر چکے ہیں۔ کہ پرانایام (گہرا سانس) خون کو صفا کرنے میں نہایت ہی کارآمد ہے اب ہم یہ دکھاتے ہیں۔ کہ گہرے سانس کا مفید اثر ہمارے انگ انگ یعنی ہر ایک عضو پر ہوتا ہے۔ اور وہ کس طرح پر۔

صاف خون پھیپھڑوں سے دل کی طرف رجوع کرتا ہے۔ اور دل سے دورہ کرتا ہوا جسم کے کونہ کونہ میں پہنچتا ہے۔ وہاں سے ناکارہ اجزا کو لیتا ہوا ان کی جگہ تازہ و توانا اجزا کو چھوڑتا جاتا ہے۔ اور تمام غلاظت کو اپنے ساتھ دل میں لا کر پھر پھیپھڑوں میں صاف ہونے کو جاتا ہے۔ پرماتمانے مختلف مقامات پر ایک خاص قسم کے عضو جنکو انگریزی میں گلینڈز (Glands) کہتے ہیں۔ رکھے

ہوئے ہیں۔ ان میں پروردگار نے طاقت بخشی ہے کہ وہ دورہ کرتے ہوئے خون سے اپنے موافق اجزا کو جذب کر لیتے ہیں۔ اور بیکار اجزا (useless parts) کو خون میں جانے دیتے ہیں۔ اسطرح جسم کے اندر رفو (repairs) کا کام برابر ہوتا چلا جاتا ہے۔ آپ نے تجربہ کیا ہوگا۔ کہ سخت جسمانی کام یا ورزش کے وقت سانس چڑھ جاتا ہے یعنی سانس جلدی جلدی آنے جانے لگ جاتا ہے اسکی وجہ یہی ہے۔ کہ سخت جسمانی کام کرتے وقت تمام عضو کام زیادہ تیزی کے ساتھ کرنے لگ جاتے ہیں۔ اور جسمانی اجزا زیادہ تیزی سے گھسنے لگ جاتے ہیں یعنی (wearing and tearing) کا کام پٹھوں (muscles) میں زیادہ تیزی کے ساتھ ہونے لگ جاتا ہے۔ اسلئے قدرت کو ضرورت لاحق ہوتی ہے۔ کہ وہ یہی اپنے رفو (mend) کرنے کے کام کو زیادہ کر دے۔ لہذا خون زیادہ تیزی کیساتھ دورہ کرنے لگ جاتا ہے اور صاف خون کو بہم پہنچانے کے لئے پھیپھڑے بھی زیادہ تیزی سے کام کرنے لگ پڑتے ہیں۔ اور سانس چڑھا ہوا معلوم ہوتا ہے پربھو کی وچتر لیلا کو دیکھیں کیا ہی انوکھی رچنا ہے اس صانع مطلق کی قدرت کاملہ پر فدا ہونے کو جی چاہتا ہے!!!

پرانایام سے صاف کیا ہوا خون جب دماغ کی ناڑوں نسوں اور خانوں میں پہنچتا ہے تو دماغ کے اجزا کو تر و تازہ کر دیتا ہے۔ بلکہ سارے کے سارے اعصابی نظام (electric batteries) کو تازہ طاقت سے بھرپور

کردیتا ہے۔ یعنی دماغ کو (electric motion) سے (change)
کردیتا ہے اسی لئے تو پرانایام کا اثر من کی ایکاگرتا یعنی یکسوئی قلب پر بہت ہی
نمایاں ہوتا ہے۔

گہرے سانس لینے سے چھاتی خوب پھیلتی ہے اور سینہ کے تمام امراض دور ہوتے ہیں۔ جو شخص اپنی چھاتی کو مضبوط اور چوڑا کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے لئے مناسب ہے کہ وہ گہرے سانس لینے کی مشق ضرور کیا کریں۔

چھاتی کے اندر پھیپھڑوں کے پھیلنے سے جگر۔ تلی۔ معدہ۔ انتڑیوں وغیرہ پر ایک خاص قسم کا دباؤ پڑتا ہے۔ جس دباؤ کا نیک اثر ان اعضاء پر بہت ہی مفید پڑتا ہے۔

پھیپھڑے کی بیماری میں گہرے سانس اکسیر کا کام کرتے ہیں۔ کیونکہ جیسا کہ ہم اچھی طرح سے دیکھ چکے ہیں۔ پرانایام کا پھیپھڑوں کے ساتھ سیدھا (direct) تعلق ہے۔ پرانایام (گہرے سانس) میں صاف ہوا پھیپھڑوں کے کونے کونے میں پہنچکر پھیپھڑوں کو صاف کردیتی ہے اور تمام آلائش سے پاک کردیتی ہے۔

ہنسنے کے وقت ہوا زیادہ مقدار میں پھیپھڑوں کے اندر داخل ہوتی ہے۔ ہنسنے کا فعل جہاں روح کو فرحت بخشتا ہے۔ وہاں ہوا کی زیادہ مقدار پھیپھڑوں کے اندر داخل ہو کر فائدہ بخشتی ہے۔ اسلئے داناؤں نے کہا ہے کہ ہنسو۔ بہت ہنسو۔ خوب ہنسو۔ جہانتک ہوسکے ہنسو۔

کھانسنے میں چھینکنے میں۔ جمائی لینے میں بھی ہوا زیادہ مقدار میں اندر داخل ہوتی ہے۔ اسلئے کہا گیا ہے کہ ان افعال کو روکنا مناسب نہیں۔

جلدی امراض میں بھی گہرے سانس جلد کے مسامات کو فراخ کر پسینہ کے ذریعہ فاسد مادہ کو نکالکر مفید ثابت ہوتے ہیں۔

گہری سوچ اور اداسی (mental depression) کے وقت سانس قدرتاً گہرا چلتا ہے کیونکہ اس وقت جسم کے نظام کو زیادہ پاک خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسلئے ضرورت لاحق ہوتی ہے کہ زیادہ ہوا اندر جا کر زیادہ مقدار میں خون صالح پیدا کرے۔

قصہ مختصر گہرے سانس تمام جسم اور نیز دماغ کے لئے مفید ہیں۔

آٹھواں باب

گہرے سانس (پرانایام) اور درازئ عمر

عمر کی معیاد مقرر ہونیکے بارے میں دو متضاد خیال دنیا کے لوگوں کے اندر پائے جاتے ہیں۔ بعض کا خیال ہے کہ ہماری عمر کی معیاد خالق کون و مکان نے

پہلے ہی سے مقرر کر رکھی ہے اس مقررہ میعاد میں رتی بھر بھی کمی بیشی نہیں ہو سکتی۔ وہ کہتے ہیں کہ جتنی عمر کوئی لایا ہے اتنی ہی آیو بھوگ کردہ راہی ملک بقا ہوگا۔ بقول لیکھ کرم "لیکھ نہیں مٹے خواہ لاکھ کرو چترائی" انکا خیال ہے کہ اگر موت کا سمہ نہیں آپہنچا تو سخت سے سخت خطرات کے اندر سے بھی انسان صحیح و سلامت بچ نکلیگا۔ موت نہیں آئیگی۔ برخلاف اسکے اگر اجل کا وقت سر پر آپہنچا ہے تو لاکھوں تدابیر کے کرنے سے بھی موت کے پنجے سے رہائی ممکن نہیں مقررہ وقت پر انسان لقمہ نہنگ اجل ہو ہی جاتا ہے۔ قابل سے قابل حکیم بھی وقت آنے پر موت سے نہیں بچا سکتا ایسے لوگوں کے خیال میں حکماء کے پاس مرض کا تو علاج ہوتا ہے۔ مگر موت کا کوئی علاج نہیں جب تک موت کا وقت نہ آوے انسان مر نہیں سکتا۔

دوسرے خیال کے لوگ کہتے ہیں۔ کہ موت کا کوئی وقت مقررہ نہیں۔ جبوقت خاص حالات یعنی موت کے اسباب پیدا ہو جاویں۔ موت آجاتی ہے موت کا کوئی وقت یا میعاد مقرر نہیں۔ انسان باقاعدہ زندگی بسر کرنے سے اپنی عمر کو بڑھا سکتا ہے۔ اور بے قاعدہ زندگی بسر کرنے سے عمر کم ہو جاتی ہے۔ ایسے ایسے لوگوں کا خیال ہے۔ کہ جہاں کہیں زندگی کے لئے خطرہ ہو وہاں سے دور بھاگنا چاہیئے۔ اور ممکن ہے۔ کہ ہم موت کے لپیٹ میں آجاویں۔ خطرات سے دور بھاگنے سے ہم موت کو دور ہٹا سکتے ہیں۔ اور زندگی کو بچا سکتے ہیں۔ وہ مثال دیتے ہیں کہ چراغ کے اندر تیل بھی ہو اور بتی بھی موجود ہو مگر ہوا کا تیز جھونکا لگنے سے چراغ بجھ سکتا ہے۔

تیل بھی اور بتی بھی دونوں دھری رہ جاتی ہیں اس لئے جہاں کہیں زندگی کیلئے خطرہ ہو کوئی وبائی بیماری ہو۔ جنگ وجدل ہو۔ وہاں سے دور رہ کر انسان موت کے چنگل سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ اسکے برخلاف دوسرے خیال کے لوگ کہتے ہیں۔ خواہ جلتی آگ میں بھی کیوں نہ کود پڑو۔ اگر موت کا وقت نہیں آیا تو سلامت باہر نکل آؤ گے۔

بعض لوگوں کا یہ بھی خیال ہے کہ زندگی کے ایام کے مقرر ہونے سے یہ مراد ہے کہ انسان کی طبیعی عمر کوئی سو برس ہے۔ لیکن اس طبیعی عمر کو ہم گھٹا بڑھا سکتے ہیں دشمنے وکاروں میں پھنس کر نفس امارہ کا غلام ہو کر اگر ہم بدی کیطرف مائل ہو جاویں تو ہم طبیعی عمر بھوگنے سے بہت پہلے لقمۂ اجل بن سکتے ہیں اور خلاف اس کے نیک عادات پیدا کر کے باقاعدہ زندگی بسر کرنے سے انسان طبیعی عمر بھوگ سکتا ہے۔

بہر حال جن لوگوں اور نیز جن شاستروں کا یہ کتھن ہے۔ کہ آیو (عمر) کی معیاد مقرر ہوتی ہے۔ انکا یہ خیال نہیں۔ کہ کسی فرد کی عمر کے دن (مہینے) اور سال مقرر ہوتے ہیں۔ بلکہ ان کا یہ خیال ہے۔ کہ عمر کی معیاد سانسوں کی تعداد میں مقرر ہوتی ہے۔ یعنی کہ اس فرد نے اتنے سانس لینے ہیں۔ اتنے سانس لے کر ہی جسم چھوڑیگا۔ یعنی فوت ہوگا۔ اب خیال فرمائیے۔ کہ معمولی سانس لینے میں ہم ایک منٹ میں پندرہ پندرہ دفعہ سانس لیتے ہیں۔ تو گہرے سانس لینے میں ہم ایک منٹ میں صرف دو تین سانس لیتے ہیں۔ اسیطرح ایک سال اور کئی سالوں کا

اندازہ لگا کر آپ قیاس فرما سکتے ہیں۔ کہ معمولی سانس (shallow breathing) کی نسبت گہرے سانس (deep breathing) میں ہم بہت کم سانس لیتے ہیں۔ پس گہرے سانس لینے کی عادت ڈال کر ہم ایک خاص وقت میں سانسوں کی کم تعداد لیکر عمر کو بہت کچھ بڑھا سکتے ہیں۔ یا دوسرے لفظوں میں ہم اپنی عمر کے مقررہ سانسوں کو ایک لمبے وقت پر تقسیم کرنے سے اپنی عمر کو بڑھا سکتے ہیں۔

علاوہ ازیں ہم دیکھ چکے ہیں۔ کہ گہرے سانس ہمارے جسم کے انگ انگ (عضو عضو) پر مفید اور صلح اثر ڈال کر ہمارے ہر ایک عضو کو تازہ اور توانا بناتے ہیں۔ اور ہمارے جسم اور قوت جسمانی کو طاقت بخشتے ہیں اور صحت در بنا کر سڈول بنالتے ہیں۔ جس سے قدرتاً ہم بھی عمر دراز حاصل کر سکتے ہیں۔ پس پرانا یام کی مشق سے ہم اپنی عمر کو بہت لمبا کر سکتے ہیں۔ آپ نے سنا ہوگا۔ کہ یوگی پرانا یام کے ذریعہ اپنی عمر کو کئی سو سال تک بڑھا سکتے ہیں۔



باب نہم

ویدک تعلیم کی عظمت

یہ امر مسلمہ ہے کہ ویدک تہذیب بہت ہی پرانی تہذیب ہے۔ نہ صرف ویدک تہذیب پرانی ہی ہے۔ بلکہ ویدک تعلیم نہایت ہی پاکیزہ اور اعلےٰ ہے منجملہ اور خوبیوں کے اس میں ایک بڑی خوبی یہ ہے۔ کہ وید کی تعلیم عقل کی کسوٹی پر پوری اترتی ہے۔ بعض مذہب تو گویا دلیل کے لفظ سے چڑ جاتے ہیں۔ ایسے مذاہب کے عقیدے کے مطابق دھرم کی باتوں میں عقل کو دخل ہی نہیں۔ وہ مانتے ہیں۔ کہ مذہب کا قیام ہی حرف وشواش یعنی یقین پر مبنی ہے۔ اسلئے ایسے مذاہب اندھا دھند وشواش ہی کی تقلید کرتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ وشواش دھرم کا ایک نہایت ہی ضروری ستون ہے۔ اسکے بغیر دھرم کی عمارت کھڑی نہیں ہو سکتی۔ مگر اسکے یہ معنی نہیں کہ وشواس ہی سب کچھ ہے۔ اور عقل کو دھرم سے بالکل بے دخل کر دینا چاہیئے بلکہ امر واقع یہ ہے کہ کسی اصول کو گرہن (اختیار) کرتے وقت خوب سوچ بچار سے کام لینا چاہیئے۔ اور بعد اناں اس اصول پر پورے اعتقاد اور نشچے

سے کار بند ہونا چاہئے۔ ویدک مذہب کہتا ہے۔ کہ آؤ۔ سنو۔ سمجھو۔ بچارو اور عمل کرو
ایک اور نمایاں خوبی اس دھرم کی یہ ہے کہ اس کی تعلیم صرف عاقبت ہی کے سنوارنے کی ہدایت نہیں کرتی۔ بلکہ عقبےٰ کی بہتری کے ساتھ ساتھ اس زندگی کو بھی خوشنما۔ پاکیزہ اور سکھ کی زندگی بنانے کی تلقین کرتی ہے۔ اسی لئے تو ویدک پرارتھنا (دعا) میں ایشور سے دھرم ارتھ کام اور موکش سب کچھ مانگا جاتا ہے اور واستو میں یعنی درحقیقت آگے آنیوالی زندگی ہیں۔ زندگی کا عکس ہے جبتک یہ زندگی اعلیٰ نہ ہو۔ آئیندہ آنیوالی زندگی اعلےٰ نہیں ہوسکتی۔

اسلئے ویدک تعلیم میں نہایت ہی خوبصورتی کے ساتھ اس زندگی کو اعلےٰ اور سکھی بنانیکے سادھنوں (اسباب) کو دھرم کے رنگ میں اس طرح رنگ دیا گیاہے کہ شاریرک اور مانسک اوستھا کو اونچا بنانیکے سادھنوں کو بھی دھرم کا ایک انگ بنادیا ہے۔ مثلاً اشنان (غسل) کرنے سے زیادہ تر تو جسم کی صفائی مقصود ہے۔ لیکن ہر ایک ہندو روزانہ غسل کرنا اپنا دھرم خیال کرتا ہے۔ سوائے خاص حالات کے بغیر نہائے نہ تو وہ خدا کی یاد میں مشغول ہوگا۔ اور نہ ہی کھانا کھائیگا۔ کیونکہ ایسا کرنا وہ ادھرم خیال کرتا ہے۔

ایسا ہی پرانا یام (حبس دم) کا حال ہے۔ یوگ کی مشق (

کرنیوالے یوگی جن تو خاص ودھی (طریقہ) سے بہت دیر تک جبس دم کر کے سمادھی کی حالت میں ایشور کے دھیان میں مگن ہو جاتے ہیں۔ اور اسمیں بھی شک نہیں بعض اور مذاہب میں بھی جبس دم کی تلقین موجود ہے مگر ویدک دھرم کی خوبی دیکھئے کہ یوگیوں کے علاوہ سروسادھارن یعنی عام لوگوں کے لیئے بھی تھوڑا بہت پرانایام کا عمل لازمی رکھ دیا گیا ہے۔ چنانچہ ویدک سندھیا کے اندر ایک خاص منتر موسومہ "بہ پرانا یام منتر" رکھا گیا ہے۔ کہ ویدک دہرم کا ہر ایک انویائی گہرے سانس لینے کی مشق کم از کم دو دفعہ روزانہ کیا کرے۔ تاکہ کوئی بشر ایسے مفید اور کار آمد عمل سے بے بہرہ اور محروم نہ رہے گویا کہ گہرے سانس لینے کو بھی دھرم میں شامل کر دیا گیا ہے۔ حکم ہے۔ کہ پرانا یام منتر اچارن کرتے وقت پرانا یام (جبس دم) بھی کیا جاوے جن اصولوں کو مغربی سائینس دان اور فلاسفر آج ماننے کو تیار ہوئے ہیں۔ وہ اصول ہمارے رشیوں منیوں نے ہزار ہا سال پہلے ویدوں سے اخذ کر کے ہمارے نتیہ کرم میں داخل کر دیئے تھے۔ لیکن صرف جسمانی صحت افزائی کے لئے ہی پرانا یام لازمی نہیں رکھا گیا۔ بلکہ پرانا یام دل کی یکسوئی اور من کی ایکا گرتا) حاصل کرنیکا بھی ایک عجیب نسخہ ہے۔ جو لوگ سندھیا کرتے وقت پرانا یام کا عمل بھی کرتے ہیں۔ ان سے مخفی نہیں ہو گا۔ کہ پرانا یام کرنے سے من کس طرح شانت ہو جاتا ہے۔ بڑے خیال کس طرح دور ہو جاتے ہیں۔ یکسوئی کیسی حاصل ہوتی ہے۔ اور کس شوق سے من پرماتما کے چرنوں

میں جھک کر آنند حاصل کرتا ہے۔ یہ تجربہ کی بات ہے۔ کر کے دیکھیں۔ اور آنند حاصل کریں۔ گڑ کھا کر مٹھاس کا مزہ حاصل ہو سکتا ہے۔

لیکن اس کی سائنٹفک وجہ یہ ہے کہ گہرے سانس لینے سے صاف خون دماغ کے نسوں اور خانوں میں بہم پہنچکر دماغ کو تر و تازہ کر دیتا ہے اور ایک خاص طاقت اور فرحت بخشتا ہے۔ جس سے توجہ ایک طرف قائم ہو سکتی ہے۔ اور من شانت ہو کر ایشور کے دھیان میں مگن ہو جاتا ہے۔



دسواں باب

گہرے سانس لینے کے مختلف طریقے

اب جبکہ ہم دیکھ چکے ہیں۔ کہ جسم کے اندر مواد فاسد کا جمع ہونا ہی تمام جسمانی اور روحانی بیماریوں اور خرابیوں کی جڑ ہے اور کہ گہرے سانس بمقابلہ معمولی سانس کے چار پانچ گنا زیادہ صفائی کا کام کرتے ہیں۔ اور کہ گہرے سانس جسم کے مختلف اعضاء پر بہت مفید اثر پیدا کرتے ہیں۔ بلکہ من کی حالت کو بھی سنوارتے ہیں۔ مناسب معلوم ہوتا ہے۔ بلکہ بہت ضروری ہے۔ کہ

گہرے سانس لینے کے عملی پہلو پر بھی بحث کریں۔ کہ کس طریق پر گہرے سانس لینے کے عمل پر کاربند ہو کر ہم مستفیض ہو سکتے ہیں۔

(۱) ایک طریقہ جو بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ یہ ہے۔ کہ آپ سیدھے کھڑے ہو جاویں اپنی چھاتی کو اکڑا کر جہاں تک ممکن ہو۔ خوب چوڑا کریں۔ بلکہ ذرا آگے کی طرف پھیلا دیں مگر گردن کو تن کر سر کو سیدھا رکھیں۔ بازوؤں کو اس طرح نیچا کریں کہ آپکے دونوں ہاتھ دونو رانوں کے اوپر آجاویں۔ لیکن بازو آپ کے عین سیدھے رہیں اور ٹانگیں اکڑی ہوئی بالکل سیدھی ہوں۔ پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ ہوں گویا کہ آپ ایسی حالت اختیار فرماویں جیسے کہ سپاہی قواعد (ملٹری) کرتے وقت (atention) اٹینشن کی حالت میں اختیار کرتا ہے۔ اب گویا کہ آپ گہرے سانس کی مشق یا ڈرل کرنے کے لئے تیار ہو گئے ہیں۔

اب شروع میں آپ اپنے پھیپھڑوں کو تمام ہوا سے خالی کرنیکی کوشش کریں۔ وہ اسطرح کہ منہ کو بند کر کے ناک کے ذریعہ آہستہ آہستہ سانس کو باہر نکالیں اور زور لگا کر پھیپھڑوں کی تمام ہوا کو باہر نکالدیں تاکہ تمام خراب مادے جو پھیپھڑوں کے اندر ہوا کے ساتھ ملے ہوئے موجود ہوں۔ بخوبی باہر نکل آئیں اسطرح سانس کو زور کے ساتھ باہر نکالنے کو انگریزی میں ( ) کہتے ہیں۔ پھر سانس کو کچھ دیر باہر روک کر ناک کے ذریعے ہوا کو اندر لینا

شروع کریں اور زور کیساتھ پھیپھڑوں کو ہوا سے خوب (اتنا۔ جتنا کہ آپ بغیر تکلیف کے بھر سکتے ہیں) بھرلیں۔ لیکن یاد رہے کہ ہوا کو آہستہ آہستہ اندر لے جانے کی کوشش کریں۔ جلدی کرنیکی ضرورت نہیں ہوا کو اندر لیجانے میں نقصان ہوتا ہے اور ہوا پھیپھڑوں کے کونہ کونہ میں پوری نہیں بھرتی سانس کو آہستہ آہستہ اندر لیجانیکے عمل کو ( ) کہتے ہیں پھر سانس کو حتی المقدار اور حسب طاقت جتنی دیر تک بغیر تکلیف کے آپ اندر روک سکتے ہیں۔ روک رکھیں تاکہ یہ ہوا یا ہوا کا آکسیجن زیادہ دیر تک کام کرتا ہوا پھیپھڑوں کی تمام غلاظت کو صاف کر کے باہر نکلے۔ سانس کو روکے ہوئے اگر آپ چاہیں تو اوم کا جاپ کرتے جاویں یا اپنے ایشور یا اللہ کا نام لیتے جاویں۔ یا ایک دو تین چار گنتے جاویں جس سے آپکو معلوم ہوتا رہیگا۔ کہ آپکی جبسدم کی طاقت دن بدن ترقی کر رہی ہے یہی سانس کو روکنے کی طاقت ہے۔ جسکو یوگی یوگ بڑھا کر اس اوج پر لیجاتے ہیں۔ کہ دیکھنے والے حیران رہ جاتے ہیں۔ اور سننے والوں کو یقین بھی نہیں آتا۔ تب سانس کے حتی الوسع روک رکھنے کے بعد پھر اسی طرح سے آہستہ آہستہ سانس کو باہر نکال کر لیکن خوب اچھی طرح سے باہر نکال کر سانس کو باہر روک رکھیں یہ ہوا ایک پرانا یام۔

اسی طرح سے آپ دس بیس دفعہ ایک وقت میں پرانا یام کریں دن رات میں ایک دفعہ نہیں بلکہ تین دفعہ ایسا کریں صبح شام اور رات

کو سونے سے پہلے کئی روز لگاتار آپ ایسا کر کے دیکھیں کہ آپکی صحت اور دماغی طاقت کسقدر ترقی پاتی ہے۔ لیکن یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ یہ عمل ہمیشہ ٹھنڈے وقت میں اور اسوقت جسوقت شکم خالی ہو کرنا چاہیئے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد گہرے سانس نہیں لینے چاہیں۔ اور نیز گہرے سانس کھلی اور صاف ہوا میں لینے چاہیں ورنہ الٹا اثر پڑنے کا احتمال ہے ایسا نہ ہو کہ لینے کے دینے پڑ جاویں۔

(۲) کرسی پر سیدھے بیٹھ کر۔ اسی طرح سے جسم کو اکڑا کر۔ چھاتی کو پھلا کر سر اور گردن کو اونچا کر کے۔ کندھوں کو نیچا کر کے ہاتھوں کو کرسی کے بازوؤں پر رکھ کر چھاتی کو آگے کیطرف تن کر سانس کو اندر لے جاویں روک رکھیں اور باہر نکالیں اور اسی طرح کئی بار کریں۔

(۳) پلنگ پر یا بہتر ہوگا کہ فرش پر چت پیٹھ کے بل لیٹ جاویں اسی طرح جسم کے تمام انگوں کو تن کر پرانایام کی مشق کریں۔

(۴) آسام کرسی پر لیٹے ہوتے بھی اسیطرح سے یہ عمل ہو سکتا ہے۔

(۵) سوتے ہوئے۔ بیٹھے ہوئے۔ کھڑے ہوئے بلکہ چلتے ہوئے بھی گہرے سانس لینے کی کوشش کرتے رہیں۔

(۶) دوڑتے وقت اور ورزش کرتے وقت سینہ کو ابھار کر رکھیں تاکہ آپکے پھیپھڑوں کو کافی گنجائش ملے۔ اور ہوا زیادہ مقدار میں اندر جا کر صفائی کا کام زیادہ ہوتا رہے۔

(۷) طالب علموں۔ کلرکوں اور دماغی کام کرنیوالے دوسرے اشخاص کو اور نیز دوکان داروں اور دیگر پیشہ وروں کو چاہیئے کہ کوشش کر کے جھک کر بیٹھنے اور چلنے کی عادت کو ترک کریں۔ اور چھاتی کو ہمیشہ تن کر رکھنے کی عادت ڈالیں۔ پرورد گار ہمکو طاقت اور استقلال بخشے۔ کہ ہم اس مفید عمل کو کرتے ہوئے صحت اور طاقت کو حاصل کر کے نیک کاموں کی طرف رجوع کریں۔

گیارہواں باب

مزیدار چٹکلے

پرانایام (حبس دم) کا مفید اثر جسم اور دماغ وغیرہ پر بمنزلہ ایک ٹانک کے کام کرتا ہے۔ اور یہ مفید اثر محض عارضی نہیں بلکہ مستقل اور دیرپا ثابت ہوتا ہے۔ لیکن دیرپا اثر کو پیدا کرنے کے لئے پرانایام کی مشق بھی ہمیں مستقل مزاجی سے کافی عرصہ تک کرنی چاہیئے۔

مگر اس زمانہ کے لوگ کسی مفید کام کو مستقل مزاج ہو کر کافی عرصہ تک کرنیسے ہچکچاتے ہیں۔ جب تک اس مفید عمل کے فوری نتائج سے ان کی

تسلی نہ کیجاوے۔ اس لئے ناظرین کی خدمت میں چند مزیدار چٹکلے کی شکل میں پیش کئے جاتے ہیں۔ ان کو آزماویں اور داد دیں کہ اس سرشٹی کے رچنے والے ایشور نے آپکی خاطر کیسے کیسے گراں مایہ رتن پیدا کئے ہیں۔ اور کیا ہی بیش بہا خزانوں کے منہ کھول رکھے ہیں۔ پرماتما کے نیموں (قوانین) پر عمل کریں۔ اور لابھ اٹھاویں اور اس مہان دانی پربھو کا دھنباد اور شکریہ ادا کریں۔

(۱) جب آپ پڑھتے پڑھتے تھک جاویں یا مطالعہ کرنے سے آپ کا جی اُکتا جاوے یا کوئی اور دماغی محنت کرنے سے آپ تھکاوٹ محسوس کریں آپ کا دماغ تھکا ہؤا معلوم ہو۔ یا آپ کی آنکھیں پڑھتے پڑھتے تھک جاویں غرضیکہ آپ کسی قسم کی دماغی تھکان محسوس کریں آپ فوراً کھلی ہوا میں آکر سیدھے کھڑے ہو کر چھاتی کو تن کر سینہ کو ابھار کر۔ ہاتھوں اور کندھوں کو نیچا کر کے اور گردن کو سیدھا کر کے دس بیس دفعہ گہرے سانس لیں یا کمرے میں ہی کرسی پر بیٹھے ہوئے۔ یا پدم آسن لگا کر اسی حالت میں جسم کو تن کر گہرے سانس لیں (لیکن کھڑکیوں وغیرہ کو کھول کر جہاں تک ہو سکے تازہ ہوا کو اندر آنے دیں) آپ یہ دیکھ کر حیران ہو گے کہ آپکی تھکاوٹ گم ہو گئی ہے آپکا دماغ روشن اور تر و تازہ ہو گیا ہے۔ اور آپ کا دل کام کرنیکی طرف رجوع کر رہا ہے۔

(۲) رات کو سوتے وقت جب آپ محسوس کریں کہ آپکو نیند نہیں آتی۔ خیالات کی لہریں آپکے من میں اُمنڈ اُمنڈ کر آ رہی ہیں اور نیند اچاٹ

ہو گئی ہے۔ تو پلنگ پر چت بیٹھ کے بل لیٹے ہوئے۔ ٹانگوں کو اچھی طرح پھیلا کر ہاتھوں کو زانوئں کے پاس رکھ کر اور جسم اور چھاتی کو بدستور تن کر پانچ سات دفعہ گہرے سانس لیں ساتھ ہی اوم کا جاپ کرتے جائیں۔ یا اپنے پرماتما کا جاپ کرتے رہیں آپ کو فوراً نیند آجائیگی آپ بیشک رات بھر نیند کے مزے لیں۔

(۲۳) اگر آپکو قبض کی شکایت ہو۔ یا اگر آپ چاہیں کہ قبض کشائی ہو کر شوئچ یعنی رفع حاجت صاف ہو جائے۔ اور آپ سویرے بستر پر سے اٹھنے سے پہلے سیدھے چت لیٹے ہوئے پانچ چھ دفعہ گہرے سانس مذکورہ بالا طریقہ سے لیں اسکے بعد جب آپ شوئچ آدی یعنی رفع حاجت کے لئے جائیں گے تو آپ یہ معلوم کر کے حیران ہونگے۔ کہ بغیر کسی ملین یعنی قبض کشا دوائی کے استعمال کرنے کے رفع حاجت بخوبی اور صاف ہو کر آپ کا جسم ہلکا اور تندرست ہو گیا ہے۔

(۲۴) غم وغصہ اور فکر کی حالت میں جب آپ ملول خاطر ہوں۔ اسوقت بھی حسب قاعدہ اوم کا جاپ کرتے ہوئے۔ گہرے سانس لینا شروع کر دیں اور دیکھیں کہ غم وغصہ اور فکر کہاں جاتے ہیں۔ یہ پرانا یام کی برکت سے اسی طرح کافور ہو جائیں گے۔ جسطرح سے ہوا کے چلنے سے مچھر اڑ جاتے ہیں۔ روایت ہے۔ کہ ایک دفعہ حضرت سلیمان۔ جنکی بابت یہ مشہور ہے۔ کہ ان کو تمام مخلوقات پر قدرت حاصل تھی کے دربار میں مچھر شکایت لائے۔ کہ ہوا ان پر نہایت ہی ستم ڈھاتی ہے۔ جب وہ چلتی ہے تو ان کا تمام خانماں برباد کر دیتی ہے اور ان کے تمام عیال و

اطفال کو تباہ کر دیتی ہے۔ حضرت نے فرمایا "ہوں" درست ہے اور حکم دیا کہ ہوا کو قید کر دو۔ جعفر وزیر جو نہایت ہی دانشمند اور تجربہ کار تھا پاس بیٹھا ہوا تھا۔ اس نے سوچا۔ کہ اگر ہوا قید ہو گئی۔ تو دنیا کے تمام کاروبار بند ہو جاویں گے تمام جاندار فنا ہو جاوینگے۔ اور قیامت برپا ہو جائیگی ہاتھ باندھ کر عرض کی۔ کہ جہاں پناہ! حضرت نے تو یکطرفہ ڈگری دیدی۔ کم از کم مدعا الیہ کی طلبی تو ہونی چاہیئے۔ اسکو بلوا کر جواب طلبی کرنی چاہیئے اور پھر جو فیصلہ مناسب ہو۔ صادر فرمایا جاوے۔ حضرت نے ارشاد فرمایا بجا! ہوا کو بھی پیش کرو۔ حسب الحکم ہوا کو طلب کیا گیا۔ لیکن جب وہ آئی خوب چلنے لگی ہوا کا چلنا تھا کہ مچھر صاحبان نابود ہو گئے۔ ہوا کے چلتے ہی مچھروں کا نام و نشان دربار میں باقی نہ رہا۔ حاصل کلام یہ کہ غم و غصہ فکر کی بھی پرانا یام اور اوم کے جاپ کے آگے وہی حالت ہوتی ہے جو ہوا کے سامنے مچھروں کی ہوئی۔ گہرے سانس لینے سے غم و غصہ اور فکر و افکار ایسے بھاگ جاتے ہیں۔ جیسے ہوا کے آگے مچھر۔

(۵) موسم سرما میں اگر آپ کو سردی لگ رہی ہو۔ تو لمبے سانس باقاعدہ حسب دستور لینے لگ جاویں۔ آناً فاناً آپ کا جسم گرم ہو جاوے گا اور آپ کو تسکین حاصل ہوگی۔ اور سردی کم محسوس ہوگی۔ وجہ یہ ہے کہ پرانا یام کرنے سے زیادہ ہوا اور اس کے ساتھ زیادہ مقدار میں آکسیجن آپ کے پھیپھڑوں میں داخل ہوگا۔ اور آکسیجن اور کاربن وغیرہ کی کیمیائی آمیزش کی زیادتی سے حرارت

تیز ہو جائیگی۔ اور آپ کا جسم گرم ہو جائے گا۔ کیونکہ جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کیمیائی امیزش (   ) سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور وہ حرارت آپ کے جسم کو گرم کر دیگی۔

(۶) موسم گرما میں جسوقت آپ کو گرمی ستا رہی ہو اسوقت بھی آپ پرانا یام (گہرے سانس) کی شرن میں جاویں۔ فوراً پسینہ زیادہ مقدار میں آنے لگیگا اور آپ کو تسکین حاصل ہوگی۔ کیونکہ جسم کی جلد کے لاکھوں کروڑوں مسامات کے کھل جانے سے پسینہ خوب باہر نکل آتا ہے۔ اور جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

(۷) گہری سوچ کے وقت آپ ذرا مشاہدہ کر کے دیکھیں آپکا سانس خود بخود (   ) گہرا چلنے لگ جاتا ہے۔ کیونکہ اس وقت دماغی کام زیادہ ہونے کی وجہ سے دماغ کو زیادہ صاف خون کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔ اور زیادہ مقدار تازہ خون تیار کرنے کے لئے پھیپھڑوں کو زیادہ آکسیجن وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اس لئے سانس گہرا چلنے لگ جاتا ہے۔ آپ بھی اس قدرتی عمل میں مدد دینے کی کوشش کیا کریں۔

(۸) بہت سی بیماریوں میں بھی یہ گہرے سانس بہت ہی مفید اور کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ اس بات میں تو کسی کو شک وشبہ کی گنجائش نہیں کہ پرانا یام یعنی جبس دم یا گہرے سانس بہت سی بیماریوں کا سدباب (medicaments   ) ہیں۔ لیکن بہت سی بیماریوں سے

شفا دینے میں بھی گہرے سانس تعجب خیز نتیجہ دکھاتے ہیں۔ مثلاً تپ دق کی ادائیل حالت ( ) میں گہرے سانس بہت فائیدہ دکھاتے ہیں۔

جسم سے پنجیری مادہ ( )یا( ) دور کرنے میں گہرے سانس نہائیت ہی کارآمد اور بہت ہی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ عام طور پر خون کی خرابی کی بیماریوں میں خون صاف کرنے کے لئے گہرے سانس اکسیر کا کام دیتے ہیں۔ سر کا درد ہو خاصکر پیشانی پر بوجھ سا معلوم ہو تو گہرے سانس لیں۔ ناک اور آنکھوں سے پانی بہہ کر درد کم ہو جائیگا۔

پیٹ وغیرہ کے درد میں بھی آزما کر دیکھیں۔ گہرے سانس لینے سے درد میں بہت کچھ افاقہ معلوم ہوگا۔

غرضیکہ ہر حالت میں۔ ہر بیماری میں۔ اور اسی کے وقت۔ گہرے سانس اپنا نیک اثر دکھائے بغیر نہیں رہ سکتے۔

پرماتما ہمیں بل دے۔ اور نیک ہدایت کرے۔ تاکہ ہم ایسے مفید عمل سے مستفیض ہو کر خود بھی لابھ اٹھاویں۔ اور دوسروں کو بھی لابھ اٹھانے کا مشورہ دیں۔



بارہواں باب

گہرے سانس لینے کی عادت ڈالو

زمانہ سلف کے بزرگوں نے تو پرانایام کو دہرم کا ایک انگ مقرر کر کے منش ماتر کیلئے پرانایام کی تلقین کی ہے اور شاستروں میں بھی پرانایام کی خوبیوں پر بحث کی گئی ہے۔ لیکن آجکل بعض نیو لائیٹ کے جنٹلمین خالی شاستروں کے پرمان کو خاطر میں نہیں لاتے۔ جب تک کسی بات پر مغربی فلاسفی کی مہر ثبت نہ ہو وہ بات ان کے دماغ میں نہیں جمتی۔ اور جب تک کوئی بات سائنٹیفک طور پر ثابت نہ کیجاوے انکو یقین نہیں آتا۔ اسی لئے ہم نے سائینس کی رو سے اور نیز تجربہ کی بنا پر گہرے سانس (حبس دم) کو واضح کرنیکی کوشش کی ہے اور ہے بھی ایسے ہی۔ کہ اگر شاستروں کے پرمان کے ساتھ کوئی بات سائینس کی رو سے بھی سِدھ ہو جائے تو سونے پر سوہاگہ کا کام ہو جاتا ہے۔

پرانایام کے لفظی معنے ہی پرانوں کی ورزش کرنا ہے۔ یعنی حبس دم یا گہرے سانس لینے کی مشق کرنا ہے۔ اسلئے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں گہرے سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ کیونکہ عادت مشکل سے مشکل کام کو بھی سہل اور

خوشگوار بنادیتی ہے۔ کسی کام کا ایک بار کرنا دوسری دفعہ اسی طرح وہ بارہ بار کرنے سے وہ کام آسانی سے خود بخود ہونے لگ جاتا ہے۔ کیونکہ طبیعت اسکام کی عادی بن جاتی ہے۔ جیساکہ انگریزی میں کہاوت ہے۔

اسلئے ناظرین سے آخر میں التماس کرتے ہیں۔ کہ جہانتک ہوسکے۔ سوتے ہوئے بیٹھے ہوئے۔ چلتے ہوئے گہرے سانس لینے کی کوشش فرماویں کچھ عرصہ بعد گہرے سانس لینے کی عادت ہوجائیگی۔ اور آپ بغیر کسی خاص کوشش یا بغیر کسی تکلیف کے گہرے سانس لیتے رہیں گے۔ اور پرانایام کے مفید اثر سے مستفیض ہوتے رہیں گے۔

لیکن یاد رہے کہ سانس ہمیشہ ناک کے راستہ لیا کریں منہ سے سانس لینے کی بُری عادت اگر آپ میں موجود بھی ہو۔ تو کوشش کرکے اس خراب عادت کو ترک کردیں۔ اور ناک سے سانس لینے کی عادت ڈالیں کیونکہ جیساکہ ہم اوپر دیکھ چکے ہیں۔ منہ سے سانس لینا مضر ثابت ہوتا ہے۔ اور ناک سے سانس لینا مفید۔ نیز جہاں قدرت نے منہ کھانے اور پینے کے لئے تجویز کیا ہے۔ وہاں ناک سانس لینے اور سونگھنے کی خاطر بنایا گیا ہے ہمیں قانون قدرت کے موافق کام کرنا چاہئے۔ قدرت کے خلاف چل کر دکھ اور تکلیف نہ اٹھایئے۔

دیگر چلتے۔ بیٹھتے۔ کھڑے ہوئے۔ سوتے ہوئے اسبات کا بھی خیال رکھیں کہ آپ کا سینہ اُبھارا رہے۔ چھاتی آگے کو نکلی رہے اور عادتاً تنی رہے

کھڑا ہو کر نہ ہی بیٹھیں۔ نہ ہی چلیں۔ اور نہ ہی سوئیں۔ چھاتی کو ہمیشہ چوڑا رکھنے کی عادت ڈالیں۔ تاکہ اس گاؤ دم پنجر کے اوپر اٹھے رہنے سے آپکے پھیپھڑوں میں کافی گنجائیش بنی رہے۔ اور خود بخود گہرے سانس چلتے رہیں۔

غرضیکہ ہر وقت اور ہر حالت میں گہرے سانس لینے کی عادت ڈالیں ہاں اگر کسی وقت گہرے سانس لینے کی ممانعت ہے۔ تو وہ کھانا کھا چکنے کے فوراً بعد ہے یعنی پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے بعد گہرے سانس نہ لینے چاہیں۔ کیونکہ ایسے وقت میں معدہ بھرا ہوا ہوتا ہے اور گہرے سانس لینے سے معدہ پر بوجھ پڑتا ہے۔ اور ہاضمہ کے فعل میں خلل واقع ہوتا ہے۔ اور صحت کے بگڑنے کا احتمال ہے۔ سوائے ایسے وقت کے اور ہر وقت آپ بڑی موج سے گہرے سانس لے کر مستفیض ہو سکتے ہیں۔

پرم دیالو پرماتما! کرپا درشٹی کرو۔ کہ ہم سب اس نیک اور لابھ دایک عادت کو گرہن کرکے آپ کی دان دی ہوئی برکتوں سے فیض اٹھاویں۔

اوم شم!!!

اسی کتاب کے مصنف

ماسٹر کلیانداس صاحب بی اے

کی

ایک اور لاثانی تصنیف

راج نیتی کہانیاں

بھی ضرور ملاحظہ فرمائیے

یہ کتاب لاجواب اپنے اندر بے نظیر جواہر ریزے پنہاں رکھتی ہے۔

جوں جوں اس کتاب کو آپ پڑھینگے طبیعت فرخندہ ہوتی جائیگی

باوجود بے انتہا خوبیوں کے قیمت صرف ۸؍

منگانے کا پتہ۔ نیو نیشنل بک ڈپو لوہاری دروازہ لاہور

کیا آپ

قوم کے سپاہی ہیں

کیا آپ نے

حال و ماضی کے

تاریخی حالات جان لئے ہیں

اگر اب تک نہیں جان سکے تو آج ہی

ہماری شائع کردہ بہترین علمی ادبی تصانیف بغور مطالعہ فرمائیے۔

تاریخ دنیا کے بہترین جانباز

عاقل و عامل تیاگی و سنیاسی کرم دھرم کا مرم جاننے والے

ہیرو

آپ کو اپنی شاندار زندگی کا نمونہ بنا کر رہیں گے

آپ قابل فخر بزرگ

کہلانا چاہتے ہیں تو اپنے لئے اور اپنے عزیزوں کے لئے ہماری بے نظیر کتب خرید فرمادیں فہرست دیکھنا آپ کا کام ہے۔ ضرور ملاحظہ فرمائیے۔

منگانے کا پتہ:۔ **نیو نیشنل بکڈپو لوہاری دروازہ۔ لاہور**

باہتمام لالہ رام لعل پرنٹر آزاد ہند پریس سپتال روڈ لاہور میں چھپوا کر پبلشر لالہ پنا لال نے شائع کیا

ہماری دوکان کی چھپی ہوئی ادبی مقبولِ عام کتابیں

جو بچوں۔ بوڑھوں۔ جوانوں۔ عورتوں اور ہر ایک مذہب کے بنی نوع انسان کے لئے یکساں طور پر مفید ہیں

مشہور جاسوسی و عشقیہ ناول اردو

طوفانِ محبت . . .	عہ
دلفریب دھوکہ . . .	عہ
سنہری تتلیاں . . .	۱۲ر
منحوس ڈاکو . . .	۱۲ر
پرانا پاپی . . .	۱۲ر
قصور کفتال . . .	۱۲ر
چندہ ہار . . .	۱۲ر
سیتوالا افیونی . . .	۱۲ر
مقدس تصویر . . .	۱۲ر
طلسمی سمندر . . .	۱۲ر
چمکتا خنجر . . .	۱۲ر
قاتل بیوی . . .	۸ر
خونی نواب . . .	۸ر
شمشیرِ آبدار . . .	۱۲ر
نازنینانِ امرتسر . .	۱۲ر
حرف مجرم . . .	۸ر
دودھاری تلوار . .	۴ر
حسن کا پجاری . .	۴ر
جواہرات کا چور . .	۴ر
سچی محبت . . .	۴ر
لاہوری پریم کی داستان	۱۲ر
حصہ دوم . . .	۱۲ر
حصہ سوم . . .	۱۲ر
سپنے پھول . . .	۱۲ر
نگرستان . . .	۸ر

بنگالی دیوی . . .	۸ر
لیمپ کی چوری . .	۸ر
لاہوری غنڈہ . . .	۱۲ر
مسٹریز آف کشمیر .	عہ
حسن کا انگارہ . .	عہ
اندر جال . . .	۱۲ر
زخم بے نشان . . .	۸ر

بچوں کے لئے خوبصورت اخلاقی کتابیں اردو

بہادر لڑکے . .	۶ر
چاند . . .	۶ر
گلدستہ . . .	۶ر
موتیوں کی مالا . .	۶ر
کرشن سداما	۶ر
ویرابھیمنیو	۶ر
راج کمار پرہلاد	۶ر
مہاراجہ پرتھی راج	۶ر
مہاراجہ ہریش چندر	۶ر
شہید دھرم حقیقت رائے . .	۸ر
جگمگاتے ہیرے . .	۸ر
دنیا کے بڑے انسان .	۹ر
پھول رانی . . .	۸ر
رامائن باتصویر . .	عہ
مہابھارت . . .	عہ

علمی سورج . . .	۲ر
منوہر کہانیاں . .	۴ر
رشی اپتر شرون کمار .	۶ر
دھرو بھگت . .	۶ر
علی بابا چالیس چور . .	۶ر
لوکش . . .	۶ر
ستیہ وان ساوتری .	۶ر
بھیشم پتامہ . .	۶ر
ہنسی کا سمندر . .	۴ر
نل دمینتی . .	۸ر
شکنتلا . .	۶ر
ہندو بیروں کے درشن .	۸ر
دلفریب کہانیاں .	۶ر
روپ بسنت . .	۶ر
ہندو بچوں کے گیت	۳ر
مہارانا پرتاپ سنگھ .	۶ر
درگا داس راٹھور . .	۶ر
گورو گوبند سنگھ .	۹ر
دان ویر کرن . .	۶ر
بہادر ارجن . .	۶ر
مجلسی ظرافت . .	۶ر

تاریخی ناول و کہانیاں اور سوانح عمریاں اردو

چھترپتی سیواجی . .	۱۲ر

راج نیتی کہانیاں . .
تاریخ کشتریاں . .
سمراٹ چندر گپت . .
مہاراجہ رنجیت سنگھ .
تاریخ خالصہ مکمل . .
شری کرشن چرتر . .
تلک میتی . . .
بہادر سردار عرف ہری سنگھ نلوہ

روحانی کہانیاں و بھجنوں کی کتابیں اردو

روحانی گیان مصنفہ بالشٹک
کبیر بانی . . .
کبیر شبد پانچوں . .
منوہر گیتا اردو چاہئے نظم .
شریمد بھگوت گیتا معہ نظم .
گیتا تلک . . .
روحانی گیت . . .
سندر بھجن مالا . . .
ویراگ پھلواڑی . .
کنہیا کی مرلی . . .
انمول ہیرے (ریت پنجابی)
پریم گیت . . .
سندر چھیا منظوم . .
کافیاں بلھے شاہ . .

چھاپنے والے درگا آرٹ پریس گنپت روڈ لاہور



